

# Goede tips om te leven met een prikkelbare darm

De behandeling van een verstoorde darmwerking ten gevolge van een prikkelbare darm is niet zo eenvoudig en zal afhangen van je concrete symptomen en je eetgewoonten. Zolang je nog geen advies van een arts of diëtist hebt ingewonnen, raden experts aan om zo normaal mogelijk te eten en zo weinig mogelijk voedingsmiddelen volledig te mijden. Deze voedingsgids helpt je evenwicht te vinden in het dagelijks leven en geeft nuttige tips om je symptomen tijdens een opstoot te verlichten.



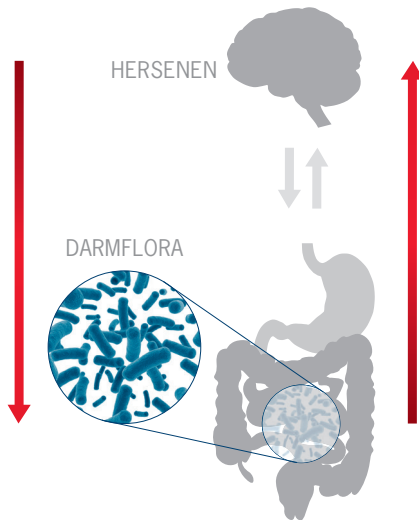
## Een prikkelbare darm, wat is dat?

De symptomen manifesteren zich in de vorm van **chronische buikpijn** of **last** (gedurende meerdere maanden) links onderaan in de buikstreek of rond de navel. De pijn gaat onder meer gepaard met **krampen**, een **'opgeblazen' gevoel** in de buik, **winderigheid**, **diarree** en/of **constipatie**. Bij sommige patiënten is het dominante symptoom constipatie (prikkelbare darm type C), bij andere patiënten diarree (type D), en daarnaast bestaan er ook mengvormen (type M) van de aandoening.

## Oorzaak onbekend

In de meeste gevallen is er geen overduidelijke verklaring voor het uitbreken van de ziekte. De structuur van de darm verandert niet, alleen de werking ervan is verstoord: de darmbewegingen raken ontregeld en de darmwand is erg gevoelig. Zowel de **voeding** als **stress** spelen heel waarschijnlijk een rol. Vooral stress illustreert het concept van een "dialoog" tussen de hersenen en de darmen, die onlangs is aangetoond<sup>(1)</sup>. Men ging lange tijd uit van eenrichtingsverkeer, waarbij de hersenen de darmen controleren. Maar de darmen beschikken zelf ook over een heel complex zenuwstelsel, dat continu informatie over de huidige toestand verstuurt naar de hersenen, en omgekeerd. In het geval van een prikkelbare darm lijken deze signalen tussen de hersenen en de darmen zodanig verstoord te zijn dat degene die eraan lijdt meer pijn voelt<sup>(2)</sup>. Het prikkelbaredarmsyndroom komt ook vaker voor bij mensen met angstgevoelens of een depressie<sup>(3)</sup>.

Communicatie tussen de hersenen en de darmflora in twee richtingen:



## Het prikkelbaredarmsyndroom komt zeer frequent voor

Naar schatting **10 tot 20% van de bevolking** heeft er last van. Er worden **meer vrouwen** dan mannen door getroffen. Rond dit syndroom hangt soms nog een taboe, en in de helft van alle gevallen komt het niet tot een medische diagnose. Het is dan ook belangrijk om eventuele klachten te bespreken met je huisarts. Hij zal je pijn kunnen verlichten door de juiste medicatie voor te schrijven en/of je door te verwijzen naar een diëtist(e).

## Verraderlijke symptomen

In ongeveer 1 op de 5 gevallen duikt de ziekte heel plots op - bijv. als gevolg van een darminfectie (voedselvergiftiging) - maar doorgaans ontwikkelt het prikkelbaredarmsyndroom zich mettertijd. Soms zul je een hele tijd geen enkel symptoom merken, terwijl je in andere periodes dagelijks last ervaart. Sommige mensen hebben zelfs constant buikpijn.

## Bij deze signalen moet er een belletje rinkelen!

Last hebben van een prikkelbare darm is op zich niet ernstig. Maar bij bepaalde symptomen moet je toch de reflex hebben om een arts te raadplegen, want ze kunnen wijzen op een andere darmaandoening. Ga onverwijld langs bij je huisarts bij abnormaal gewichtsverlies, aanhoudende vermoeidheid, bloed in de ontlasting, koorts, of als er geen enkele verbetering optreedt ondanks een aangepast dieet.

## Het prikkelbaredarmsyndroom is goedaardig

Als je arts de diagnose van prikkelbaredarmsyndroom stelt, is er geen enkele reden tot paniek. De aandoening is niet ernstig en zal niet verder evolueren tot bijvoorbeeld een tumor of kanker.

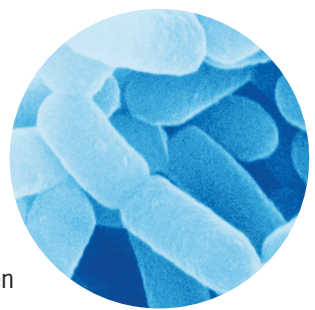
## Voedingsaanbevelingen voor iedereen

Symptomen zoals buikpijn beginnen vaak **tijdens of vlak na de maaltijd**. Mensen met een prikkelbare darm hoeven **geen specifiek dieet** te volgen. Wel heeft de *World Gastroenterology Organization*<sup>(4)</sup> een aantal eenvoudig toe te passen algemene **voedingsrichtlijnen** geformuleerd voor een beter darmcomfort.

Bij veel patiënten verbeteren de symptomen al met de volgende adviezen:

1. **Drink** voldoende, bij voorkeur  water
2. Eet **drie maaltijden per dag**, eventueel ook enkele tussendoortjes. 
3. **Beperk je inname van voedingsmiddelen die winderigheid veroorzaken**, zoals linzen, knoflook, ui, schorseneren, prei, asperges, champignons, koolzuurhoudende dranken, kolen, komkommer, meloen, bier en voeding rijk aan fructose (appelen, peren, honing, fruitsap, frisdranken).
4. Vermijd producten die te veel **polyolen** bevatten (bv. kauwgom, snoepwaren, roomijs, koekjes en vruchtenbereidingen) omdat een te hoge inname ervan een laxerend effect kan hebben. Polyolen zijn zoetstoffen die suiker vervangen in bepaalde **suikerarme of suikervrije producten**. Polyolen worden als volgt weergegeven op de ingrediëntenlijsten: maltitol en maltitolstroop (E965), isomalt (E953), lactitol (E966), mannitol (E421), sorbitol (E420), xylitol (E967) en erythritol (E968).<sup>(5)</sup>
5. Beperk al **te vette** voedingsproducten (gefrituurd voedsel, charcuterie, sauzen enz.).
6. **Vermijd cafeïnehoudende dranken** (of houd het bij maximaal drie kopjes per dag) en **cola**.
7. **Vermijd alcohol**. 
8. Vermijd al **te overvloedige** maaltijden.

9. **Eet langzaam**, in alle rust en kalmte. Neem goed de tijd om te kauwen.

10. Neem **probiotica** in. Diverse studies hebben immers aangetoond dat sommige probiotica bepaalde symptomen kunnen verlichten, vooral het opgeblazen gevoel en winderigheid. 

11. Let erop dat je **evenwichtig** blijft **eten**. Schuif geen enkel voedingsproduct volledig aan de kant zonder advies van een arts of diëtist, want dat zou de symptomen nog kunnen verergeren.

## Blijf vezels eten!

In tegenstelling tot wat vaak wordt aangenomen, zijn **vezels belangrijk voor de regulatie van de transit**, zelfs bij een prikkelbare darm. Bij prikkelbare darm type C (constipatie) helpen vezels de transit te versnellen en hun werking is nog efficiënter bij een optimale hydratatie. Bij prikkelbare darm type D (diarree) dragen vezels bij tot een vastere consistentie van de ontlasting.

Wel is het zo dat **vezels soms 'irriterend'** kunnen zijn voor de darm, en dan vooral onoplosbare vezels<sup>(6, 7)</sup>, rijkelijk aanwezig in graanproducten - vooral volkorengranen. Kies tijdens een opstoot van symptomen dus liever voor:

- wit brood, witte pasta, witte rijst, haver
- gekookte of goed gerijpte, geschilde vruchten (abrikoos, aardbei, kers, perzik, nectarine, pruim, banaan, meloen, mango, sinaasappel, pompelmoes...)
- bij voorkeur gekookte en geschilde groenten (asperge, wortel, prei, slahart, biet, prinsessenboon, courgette, tomaat, aubergine ontdaan van schil en pitten, witloof).

Als de darmen het weer wat beter stellen, verhoog dan stelselmatig weer de inname van minder geraffineerde graanproducten (bruin brood, volkorenbrood, bulgur...) en drink zeker ook genoeg water.

## Verwar een prikkelbare darm niet met...

- **lactose-intolerantie**

Wie een intolerantie heeft voor **lactose, de suiker die van nature aanwezig is in melk**, vertoont dezelfde pijnlijke symptomen (winderigheid, krampen, diarree...) na de inname van een zekere hoeveelheid zuivelproducten, die van persoon tot persoon kan verschillen. Om tot een genuanceerde diagnose te komen, zal de huisarts in eerste instantie aanraden om niet-gefermenteerde zuivelproducten te vermijden (plattekaas, niet-gefermenteerde verse kaas, melk, roomdesserts...) of om lactase in te nemen bij de consumptie van zuivel, en de evolutie van de symptomen te volgen. Als de diagnose bewaarheid wordt, kun je wel zuivelproducten blijven eten, maar het liefst zuivel die weinig lactose bevat: gefermenteerde zuivelproducten (yoghurt, zuivel drankjes met probiotica enz.) en gerijpte kazen.

- **koemelkallergie**

Wie allergisch is voor koemelk vertoont dezelfde symptomen als die van het prikkelbare darmsyndroom, vaak gepaard met huidproblemen en symptomen van de luchtwegen, en moet zuivel mijden. Vraag raad aan je arts en je diëtist(e) over alternatieven voor zuivelproducten.

- **fructose-intolerantie**

Sommige mensen hebben last met de vertering van **fructose, een suiker die van nature voorkomt in fruit**, in verschillende concentraties. Deze aandoening is te wijten aan een deficiëntie van het enzym fructose-1-fosfaataldolase in de lever, dat normaal instaat voor de vertering van deze suikermolecule, met een verstoorde darmwerking tot gevolg. Vermijd in dat geval voedingsmiddelen met in de ingrediëntenlijst 'fructose', 'fructosestroop' of 'fructose-glucosestroop' (niet te verwarren met glucose-fructosestroop, die minder rijk is aan fructose<sup>(8)</sup>). Beperk bovendien je consumptie van bepaalde vruchten en vruchtensappen (appel, peer, kers, druif, kweepeer, vijg, kaki, kokosnoot...) en gedroogd fruit (zoals gedroogde vijgen, gedroogde abrikozen of rozijnen).

## Noteer wat je eet!

Een voedingsdagboek bijhouden tijdens perioden van opstoten kan interessant zijn om te achterhalen welke voedingsmiddelen de symptomen verergeren en welke voedingsmiddelen weinig problemen geven. Zo'n dagboek kan ook heel nuttig zijn op consultatie bij de huisarts en/of de diëtist(e), voor de diagnose of de opvolging van de ziekte. (z.o.z.)

### Meer informatie over Yakult?

Bel ons via het gratis nummer 0800 13 621  
of stuur een e-mail naar [infoscience@yakult.be](mailto:infoscience@yakult.be).

Surfen naar [www.yakult.be](http://www.yakult.be).

### Bibliografie:

- 1) Kim & Camilleri, the American Journal of Gastroenterology, 2000, vol 95(10), 2698- 2709
- 2) Lector Brummer, R.J. Inside the GI tract. The light in the intestinal tract tunnel, ABS – VLAG Graduate School Course, 11 - 14 March 2009, Helsinki, Finland.
- 3) Raika Jamali et al., Health Qual Life Outcomes. 2012; 10: 12.
- 4) World Gastroenterology 2009 - Video: 10 Recommendations for Irritable Bowel Syndrome
- 5) Suma Magge, MD, and Anthony Lembo, MD. Low-FODMAP Diet for Treatment of Irritable Bowel Syndrome Gastroenterology & Hepatology Volume 8, Issue 11 November 2012 739
- 6) Shen, YH.; Nahas, R. (Feb 2009). «Complementary and alternative medicine for treatment of irritable bowel syndrome». Can Fam Physician 55 (2): 143–8
- 7) Slavin, J.L. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. Journal of the American Dietetic Association. 2008;108:1716–1731.
- 8) Eufic: <http://www.eufic.org/page/fr/page/FAQ/faqid/glucose-fructose-syrup/>

# Noteer wat je eet!

Vul gedurende 2 weken je voedingskalender in en maak de balans op met je arts of diëtist!

	Maaltijd	Symptoom	Specifiek voedingsmiddel	Opmerkingen van arts/diëtist
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				